Dagsøvelser

til Brug ved

Gymnastikundervisning

for mandlige Elever

ved

Johan Brydegaard og L. Faurby Stengaard.



Edgar Cyriax

Dagsøvelser

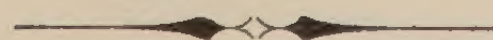
til Brug ved

Gymnastikundervisning

for mandlige Elever

ved

Johan Brydegaard og L. Faurby Stengaard.



Svendborg Amts-Bogtrykkeri.
1917.

For Vejledning og Hjælp ved Udarbejdelsen og for Gennemsyn af de 15 Dagsøvelser bringer vi Gymnastikinspektør K. A. Knudsen vor Tak!

Udgiverne.

Acknowledgement above.

Dagsøvelsens Bygning.

A. 1. Benøvelse.
2. Halsøvelse.
3. Armøvelse.
4. } Øvelser for
5. } Kroppen.
6. Svær Benøvelse.

B. 1. Spændbøjning.
2. Hævøvelse.
3. Ligevægtsøvelse.
4. Sideøvelse.
5. Forsideøvelse.
6. Rygøvelse.
7. Gang og Løb.
8. Hævøvelse.
9. Spring og Behændighedsøvelser.

C. 1. Benøvelse.
2. } Øvelser for
3. } Kroppen.
4. Armslag.
5. Aandedrætsøvelse.

Almindelige Bemærkninger.

NB. Et Tal (1—12) efter Øvelserne i Dagsøvelserne henviser til nedenstaaende Bemærkninger.

---

1. *Appeller og høj Tælling* bruges for at indøve Samtidighed og Taktsans.
2. En Del *hurtige Bevægelser* bør indøves langsomt.
3. Naar Formen er lært nogenlunde, skal Gymnasterne under de daglige Øvelser have Lejlighed til at *øve sig frit* paa alle de Øvelser, der egner sig dertil. Derved udnyttes Tiden bedre, og saavel Smidighed som Muskelkraft kan ofte derved opøves hurtigere end under Kommando.
4. Ved mange Øvelser naas Grænsen for Bevægelsen kun fuldstændigt ved *smaa Ryk eller Sving*, f. Eks. ved Kropbøjning nedad, Kropvridning, Sidebøjning, Armslag, Armsving o. fl.
5. Naar Gymnasterne kender en Øvelse, skal *Kommandoen forkortes* saa meget som muligt. Lidt Kommando og meget Arbejde.
6. *Støtte* for en Haand eller begge Hænder kan bruges, naar der er særlige Vanskeligheder under Indøvelsen af Form og Ligevægt i Stillinger og Bevægelser.
7. *Modtagning og Hjælp* bruges ved Indøvelse af Øvelser, der stiller særlige Krav til Gymnastens Behændighed, Kræfter eller Mod, f. Eks. ved Spring og Behændighedsøvelser.

8. En Form af *passiv* Spændbøjning bør bruges i enhver Time; men den bør altid følges af en *aktiv* Form.

9. *Inden Redskabsøvelser* paabegyndes, skal Holdet (Troppene) være opstillet i 4—6 Skridts Afstand fra Redskabet, i Almindelighed langs med dette eller ved Spring i Tilløbets Retning.

10. *Under Fællesøvelser ved Redskaber* (Ribber, Bomme, Bænke osv.) skal saa mange som muligt holdes i Arbejde. Kun naar ikke alle paa en Gang kan være ved Redskabet, tager man en Række (Trop) ad Gangen. Ogsaa ved passiv Spændbøjning kan alle Ribber bruges samtidigt.

Under Fællesøvelser ved Bommene skal som Regel Etterne staa ved den ene, Toerne ved den anden Side.

11. *Under Spring og Behændighedsøvelser* deles Holdet i Troppe, saa der kun er 4—12 Gymnaster ved hvert Redskab, særlig ved Indøvelse af vanskelige Øvelser (Overslag, Hovedspring, baglænds Kolbøtte [Rulning] o. fl.) skal Troppene være smaa, saa at alle Gymnasterne sættes i jævn Virksomhed. Er Øvelsen lært, kan Troppene være lidt større, da Øvelserne saa gaar hurtigere.

12. *Lederen* maa være vel forberedt til Timen, have gennemtænkt Arbejdets Gang i hele Dagsøvelsen saavel som dens enkelte Dele (Redskabsøvelser, Tropsdeling og Troppenes Opstilling m. m.) og have lært Dagsøvelsen udenad.

Ordningsøvelser.

---

1. *Opstilling.*

I en Række, (to Rækker), træd an!

2. *Retstilling. Hvilstilling.*

Alle — ret! Venstre (Fod) frem — hvil! eller: Højre (Fod) frem — hvil!

3. *Retning.*

I Flankeopstilling (og udrykket Opstilling):

Retning!

I Frontopstilling:

Til højre (venstre, Midten) — ret! Se lige — ud!

4. *Afstandstagning.*

I Flankeopstilling:

Til Afstand Hænder — frem!

I Frontopstilling:

Til venstre (højre, fra Midten) tag (dobbelt) — Afstand! Til højre (venstre, Midten) — Samling!

5. *Inddeling.*

Til to (tre) del ind!

6. *Udrykning.*

Ryk ud — gaa! (Etterne gaar til venstre, Toerne til højre, et eller flere Skridt efter Angivelse).

7. *Rækkeaabning og Udrykning.*

Aabn Rækkerne — gaa! (et eller flere Skridt efter Angivelse). Ryk ud — gaa! sen. Aabn Rækkerne, ryk ud — gaa!

8. *Vendinger.*

Venstre — om! Højre — om! Om — kring! Til venstre om — kring! Halvt venstre — om! Halvt højre — om!

9. *Aftrædning.*

Træd — af!

1. Dagsøvelse.

A. 1. a. *St. Fodslutn.* 1.

Fødder — slut! Fødder — ud! sen. Fodslutning (med høj Tælling til et angivet Tal) — begynd! Holdt!

b. *Bredstill. ved Hop.*

Med Hop Fødder til Siden — sæt! Fødder tilbage — sæt!

2. *St. Hovedbøjn. bagud.*

Hoved bagud — bøj! Opad — før!

3. a. *Vingstill.* 2.

Hofter — fat! Hænder — ned!

b. *St. Armbøjn.* 2.

Arme — bøj! Arme nedad — stræk!

c. *Bredst. ensidigt Armsving i Kreds.*

Armsving fremad i Kreds, med venstre — begynd! Med højre — begynd! Holdt!

4. *St. Kropbøjn. bagud med Armvridn. udad.*

(Bagud — bøj! Opad — stræk!) Med Armvridning udad Kropbøjning bagud — 1! — 2!

5. *Vingst. Kropfældn. fremad.*

Fremad — fæld! Opad — stræk!

6. a. *St. hurtig dyb Knæbøjn. med Haandstøtte paa Gulvet.* (First. Still.).

Paa fire — ned! Op!

b. *Støtst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.* 6, 10.

Venstre (højre) Side imod, til Ribber (og Bomme) — løb! Hofte og Ribbe (Bommen) — fat! Hæle — hæv! Knæ dybt — bøj! Knæ — stræk! Hæle — sænk! Hænder — ned! Paa Plads — løb!

B. 1. a. *Strækspændhæng. Bensving.* Dobbeltbom 3, 8, 10.

Ved Bommene — træd an! Etter (første Række) paa modsat Side, alle til Bommen — løb! Med Overgreb — op! Bensving — begynd! Holdt! Fra Stilling — ned! Byt om — løb!

b. *Rygligg. Spændbøjn. med Fatn. i 5. — 4. Ribbe.* (En Kammerat kan staa over Gymnasten og trække hans Bryst fremad-opad ved kraftige, men bløde Ryk). 4.

(Første Række) Ryggen imod, til Ribber — løb! To Skridt fremad, Fatning i femte (fjerde) Ribbe, paa Ryggen — ned! Spændbøjning — 1! — 2! (Anden Række — støt! Byt — om!) Fra Stilling — op!

c. *First. Knæstrækn.*

Paa fire — ned! Knæstrækning — 1! — 2! Alle — ret! Begge Haandflader skal ligge fast til Gulvet under hele Øvelsen; Hænderne flyttes efterhaanden tættere til Fødderne.

2. *Faldhæng. Kophævn.* Bom i Hoftehøjde. (Sen. med Benene løftede af en Kammerat). 9, 10.

Bommen — fat! Faldhæng — 1! Krop — hæv! — sænk! Fra Stilling — op! Hænder — ned!

3. *Vingst. Knæløftn. i Gangtakt.*

Med Knæløftning paa Stedet — gaa! Alle — holdt!

4. *Vingbredst. Sidebøjn.*

Med Hop Fødder til Siden, Hofter — fat! Til venstre — bøj! Opad — stræk! Til højre — bøj! Opad — stræk! Fødder tilbage, Hænder — ned!

5. *Vingknæst. Kropbøjn. bagud.*

Paa Knæ — ned! Kropbøjning bagud — 1! — 2! Fra Stilling — op! Knæst. Still. indtages gennem dyb Knæbøjn.

6. *Vingvinkelst. Kropbøjn. nedad med Fatn. bagfra om Anklerne.* 4.

Fremad — fæld! Med Fatning om Anklerne, Kropbøjning nedad — 1! — 2! Opad — stræk! Man søger ved Træk med Armene og smaa Ryk at gøre Kropbøjningen størst mulig.

7. a. *Almindelig Gang.*

Fremad — gaa! Alle — holdt!

b. *Gang med fast Fodslag.* 1.

Med fast Fodslag og halv Knæløftning, fremad — gaa! Almindelig gang — gaa!

c. *Løb med Skiftn. mellem fast og let Fodslag.* 1.

Giv Agt — løb! Med fast Fodslag — løb! (Fast — løb!) Med let Fodslag — løb! (Let — løb!) Almindelig Gang — gaa!

d. *Hurtiggang.*

Hurtiggang — gaa! Almindelig Gang — gaa!

8. *Strækmodhæng. og strækfrahæng. Still. med Indøvelse af Nedspr.* (Nedspr. med dyb Knæbøjn. og Haandstøtte paa Gulvet). 10.

Med Overgreb — op! Med Undergreb — op! Fra Stilling — 1! — 2! — 3! sen. Fra Stilling — ned! For at lære Gymnasterne bløde Nedspring lader man dem gaa ned i dyb Knæbøjning og støtte Fingrene mod Gulvet, Armene mellem Knæene, Kroppen næsten lodret.

9. a. *St. Hop paa Stedet.* (Nedspr. med Haandstøtte paa Gulvet).

Et Hop paa Stedet — 1! — 2! — 3! — 4! — 5!

b. *Dybdespr. fremad.* Bænk. (Nedspr. med Haandstøtte paa Gulvet). 1.

Etter med Omkringvending, alle (første Række) paa Bænken — op! Fremkastning af venstre*) Fod, Dybdespring fremad — 1! — 2! — 3! sen. — spring! Omkring — op!

c. *Frontst. Brystn.* 1, 10.

Til Bommen — løb! Bommen — fat! Til Brystning — op! Fra Stilling — 1! — 2! — 3! sen. Fra Stilling — ned! Hænder — ned!

d. *Lodret udv. Overspr.* Buk p. tv. og l. 7.

e. *Lodret Haandlign. ved Ribbe.*

Et Skridt fra Ribben. Lodret Haandligning — 1! (Dyb Knæbøjn.) — 2! (Benkastning til lidt over Hoftehøjde i Ribben) — 3! (Haandgang til Ribben, Fødderne saa højt op som mulig, uden at man hænger i Vristen). Fra Stilling — 1! — 2! — 3! Under Nedgangen standses i de samme Stillinger som under Opgangen.

f. *Vingst. Hop paa Stedet med skiftevis Benspredn. og -samling.*

Hæle — hæv! Hop paa Stedet med skiftevis Benspredning — begynd! Holdt! „Holdt" kommanderes, naar Fødderne er samlede. (Hælsænkning i 3. Takt).

C. 1. *Vingst. hurtig Hælhævn. og halv Knæbøjn.*

Hurtig Hælhævning og halv Knæbøjning — 1! — 2!

---

*) Naar Kommandoen til en uligesidig Øvelse er ganske ens til venstre og højre, er der her i Dagsøvelserne kun nævnt „venstre". Det er en Selvfølge, at ogsaa „højre" skal øves.

— 3! — 4! sen. Hurtig Hælhævning og halv Knæbøjning (i Takt) — begynd! Holdt!

2. *Vingbredst. Kropvridn.*

Til venstre — vrid! Fremad — vrid! Til højre — vrid! Fremad — vrid!

3. *St. Armfør. udad.*

Armføring udad — 1! — 2!

---

2. Dagsøvelse.

A. 1. a. *Skridt til Siden, fremad og baglænds.* (Høj Tælling). 1.

Et (to, tre) Skridt til venstre (højre, fremad, baglænds) — gaa!

b. *Vingst. Fodflytn. til Siden i 2 Takter med Tramp.* 1.

Med Tramp, Fødder til Siden — 1! — 2! Fødder tilbage — 1! — 2! sen. Fødder til Siden — sæt! Fødder tilbage — sæt!

2. *Vingst. Hoveddrejn.*

Hoved til venstre — drej! Fremad — drej! Til højre — drej! Fremad — drej!

3. a. *Bøjst. Armstrækn. opad og udad.* 2.

Arme — bøj! Armstrækning opad og udad — 1! — 2! — 3! — 4! sen. — begynd! Holdt! Arme nedad — stræk!

b. *Trækgangst. Armsving udad-opad.* (Ringfatn.)

Venstre Fod fremad, hinandens Hænder — fat! Armsving — begynd! Fødder byt — om! Holdt! To og to med Ryggen mod hinanden fatter hinandens Hænder, fri og hurtige Armsving, Ryggene fra hinanden.

4. *St. Kropbøjn. bagud med Armfør. udad.*

Med Armføring udad Kropbøjning bagud — 1! — 2!

✗ 5. *St. Kropbøjn. nedad med Fatn. af Ribben under Knæhøjde og Armbøjn.* 4.

Ryggen imod, til Ribber — løb! Under Knæhøjde Ribbe — fat! Armbøjning og -strækning — 1! Opad

— stræk! Paa 1! bøjes og strækkes Armene hurtigt, uden at Hænderne slipper Taget i Ribben, saa Overkroppen bøjes stærkt ind mod de strakte Knæ.

6. a. *Støtst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.* Ribber og Bomme. 10.

Se 1. Dagsøv. A. 6. b. — — — Hælhævning og dyb Knæbøjning — 1! — 2! — 3! — 4!

b. *St. hurtig dyb Knæbøjn. med Haandstøtte paa Gulvet.* Armene ved Siden.

Se 1. Dagsøv. A. 6. a.

B. 1. a. *Passiv Spændbøjn. med Hjælper.* 8, 10.

Etter (første Række) til Spændbøjning — fat! Toer (anden Række) — støt! Løft! Sænk! Byt — om! Løft! Sænk! Alle — ret! el. Hvil! Den, der skal have Spændbøjningen, staar 1 Skridt fra Ribben og fatter lavt (i Hovedhøjde). Hjælperen staar med Fødderne inde ved Ribben, fatter i lav Brysthøjde og støtter med sine Skuldre mod den andens saa lavt, at han har sit Baghoved mod den andens Hals. I denne Stilling løfter han udad-opad med Skuldrene alene ved at strække Arme og Knæ.

x b. *Rygligg. Spændbøjn. med Fatn. i 3.—1. Ribbe. + Rygligg. høj Benløftn. til en Ribbe tæt ved Hænderne, derefter Knæstrækn. Rejsn. ved Ruln. og Benkrydsn.*

Se 1. Dagsøv. B. 1. b. — — — Høj Benløftning til Ribben — 1! Knæstrækning — 1! — 2! Med Benkrydsning fra Stilling — op!

2. *Faldhæng. Krophævn. med Benløftn.* Bom under Hoftehøjde. 9, 10.

Se 1. Dagsøv. B. 2. — — — Krophævning og Benløftning (venstre) — 1! — 2! (højre) 3! — 4!

3. *Vingst. Knæløftn.* (kan indøves støtst.). 6.

Venstre Knæ — løft! Sænk! Højre (Knæ) — løft! Sænk!

4. a. *Favnbredst. Kropvridn.*

Armsving udad, med Hop Fødder til Siden — sæt! Se 1. Dagsøv. C. 2. Armsving nedad, Fødder tilbage — sæt!

b. *Vingbredst. hurtig Kropvridn.,* sen. i Takt fra Side til Side. 4.

Hurtig Kropvridning — 1! — 2! sen. Hurtig Kropvridning — begynd! Holdt!

5. *Vingknæst. Kropbøjn. bagud til Gulvet.* Indøves med Støtte paa Knæene af en Kammerat.

Toer til Støtte, Etter paa Knæ — ned! Til Gulvet) bagud — bøj! Opad — stræk! Fra Stilling — op!

6. *Vingbredvinkelst. Kropbøjn. nedad med Armfør. til Gulvet.* 4.

Fra vingbredvinkelst. Stilling: Med Armføring til Gulvet Kropbøjning nedad — 1! — 2!

7. a. *Taagang.*

Fra almindelig Gang: Hæle — hæv! Hæle — sænk! Fra Retstill.: Taagang, fremad — gaa! Alle — holdt!

b. *Almindeligt Løb.*

Giv Agt — løb! Almindelig Gang — gaa!

c. *Hurtiggang.*

8. *Stræktværhæng. og strækskraahæng. Still.* med Indøvelse af Nedspr. 1, 10.

Venstre Haand forrest, med Tværgreb (Skraagreb) — op! Fra Stilling — 1! — 2! — 3! sen. Fra Stilllng — ned! Se 1. Dagsøv. B. 8.

9. a. *Et Hop paa Stedet med Armsving udad.* 1.

Med Armsving udad, et Hop paa Stedet — 1! — 2! — 3! — 4! — 5! sen. — — — hop! (Haandstøtte paa Gulvet i Nedspr.)

b. *Trapst. Overspr. over lav Bom eller Bænk.* 1, 10.

Venstre Fod — op! Overspring 1! — 2! — 3! sen. Fremad — spring! (Haandstøtte paa Gulvet i Nedspr.

c. *Frontst. Brystn. med hurtig Gentagelse af Springet.* 10.

Se 1. Dagsøv. B. 9. c. — — — Fra strækstøthæng. Still.: Hurtigt ned og op — spring!

d. *Lodret udv. Overspr.* Buk p. 1. 7.

e. *Indv. Opspr. og Overspr.* Hest p. tv. u. P.

f. *Hovedst. Still.* 7.

g. *Benopslag med Hjælp.* 7.

C. 1. *Vingst. hurtig Hælhævn. og halv Knæbøjn.*

Se 1. Dagsøv. C. 1.

2. *Vingslutst. Sidebøjn.*
Se 1. Dagsøv. A. 1. og B. 4.

3. *St. Armfør. udad med Hælhævn.*
Med Hælhævning Armføring udad — 1! — 2!

---

3. Dagsøvelse.

A. 1. a. *Skridt i forskellige Retninger.* 1.
Eks.: 2 Skridt til højre og 1 Skridt fremad — gaa! 3 Skridt baglænds og 1 Skridt til venstre — gaa!

b. *Vingst. Fodflytn. til Siden i 1 Takt.*
Venstre Fod til Siden — sæt! Fod tilbage — sæt! Højre Fod til Siden — sæt! Fod tilbage — sæt! sen. Fodflytning til Siden — 1! — 2! — 3! — 4! sen. — begynd! Holdt!

2. *Krogsidd. Hovedbøjn. bagud.*
Med bøjede Knæ i Siddestilling — ned! Hovedbøjning bagud — 1! — 2! Fra Stilling — op! (En Haand om hvert Knæ).

3. a. *Bøjst. ensidig Armstrækn. opad og nedad — og opad og udad.*
Arme — bøj! Venstre Arm opad, højre Arm nedad — stræk! Arme byt om — 1! — 2! (Byt — om!) Højre Arm opad, venstre Arm udad — stræk! osv. Arme nedad — stræk!

b. *Gangst. ensidigt Armsving i Kreds.*
Venstre Fod fremad — sæt! Armsving fremad i Kreds, med venstre — begynd! Med højre — begynd! (Fødderne ombyttes samtidig). Holdt! (Alle — ret!)

4. *Vingknæst. Kropvridn.*
Se 1. Dagsøv. B. 5. og C. 2.

5. *Vingst. hurtig Kropbøjn. nedad med Fatn. bagfra om Anklerne.* 4.
Se 1. Dagsøv. B. 6.

6. a. *Støtst. hurtig Hælhævn. og dyb Knæbøjn.* 1.
Se 2. Dagsøv. A. 6. a. — — Hurtig Hælhævning og dyb Knæbøjn — 1! — 2! — 3! — 4! sen. — begynd! Holdt!

b. *Vinghugsidd. Hop fremad* (Kragehop).

Knæ dybt — bøj! Kragehop fremad — begynd! Holdt!

B. 1. a. *Passiv Spændbøjn. med Hjælper + Knæløftn.* 8, 10.

Se 2. Dagsøv. B. 1. a. Under Spændbøjningen: Knæløftning — 1! — 2!

b. *Bredvinkelhæng. Spændbøjning.* Fatn. 1 Ribbe over Hovedhøjde.

En Ribbe over Hovedet — fat! Med Benspredning Fødder — frem! (Kroppen sænkes ned i strakte Arme med Korsryggen fast til Ribben). Spændbøjning — 1! — 2! Opad — stræk! Fremad — fæld! Nedad — bøj! Fremad — stræk! Opad — stræk! Fødder tilbage, Arme nedad — stræk!

c. *St. Kropbøjn. nedad med Fatn. i Ribben under Knæhøjde og Armbøjn.* 4.

Se 2. Dagsøv. A. 5.

2. *Buehæng. Krophævn.* Bom over Hovedhøjde. 9, 10.

Buehæng — 1! — 2! Krop — hæv! Sænk! Fra Stilling — 1! — 2! (Hjælper til at trække Albuerne bagud).

3. *St. Knæløftn. med Armfør. udad.*

(Knæ — løft! — sænk!) Med Armføring udad Knæløftning — 1! — 2! — 3! — 4!

4. *Favnbredst. Still. og favnbredst. Sidebøjn.* 4.

Med Armstrækning udad, Fødder til Siden — 1! — 2! Med Armstrækning nedad, Fødder tilbage — 1! — 2! sen. Med Armstrækning udad, Fødder til Siden — sæt! Med Armstrækning nedad, Fødder tilbage — sæt! Sidebøjning — 1! — 2! — 3! — 4!

5. *Rygligg. høj Benløftn.* Armene ved Siden, Haandfladen mod Gulvet.

Hæle — hæv! Knæ dybt — bøj! Paa Ryggen — ned! Høj Benløftning — 1! — 2! Fra Stilling — op!

6. a. *Fremligg. Kropbøjn. bagud med Armvridn. udad.* Gulv.

Til Fremligning — ned! Med Armvridning udad, Kropbøjning bagud — 1! — 2! Fra Stilling — op!

b. *Strækfremligg. Kropbøjn. bagud med Armfør. udad-nedad.* Gulv.

7. a. *Omtrædningsgang.*

Omtrædningsgang — gaa! Almindelig Gang — gaa! eller: Alle — holdt!

b. *Almindeligt Løb.*

c. *Knæløftningsgang med Skiftn. mellem fast og let Fodslag for hvert 4. (5. el. 6.) Skridt.*

8. *Strækmodhæng. Armgang,* lange Tag.

9. a. *Spring fremad med 1 Skridts Tilløb.* 1.

Spring fremad, et Skridts Tilløb, begynd med venstre — 1! — 2! — 3! — 4! sen. — spring!

b. *Højdespr. over lav Bom eller Bænk med 1 Skridts Tilløb,* bunden Fod (Haandstøtte paa Gulvet i Nedspr.) 1.

c. *Udv. Opspr. og Overspr.* Hest, p. tv. u. P. 7.

d. *Hovedspr.,* lav Plint. 7.

e. *Længdespring med Aftryk fra lav Plint.*

f. *Benopslag med Hjælp.*

g. *Strækhæng. Dybdespr.* Haandstøtte paa Gulvet i Nedspr. 1.

Ryggen imod, Vending til venstre, i øverste Ribbe — op! Dybdespring fremad — 1! — 2! — 3! sen. — spring! Opgangen i Ribben øves bedst i 3 Dele. 1. Venstre Haand og højre Fod i Ribben. 2. Højre Haand fattende øverste Ribbe længst til venstre. 3. Omkringvend. til venstre og fatte øverste Ribbe med venstre Haand.

C. 1. *Vingst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.*

2. *Bøjbredst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. udad, Haandfladen opad.*

Med langsom Armstrækning udad, Haandfladen opad, Kropbøjning bagud —1! — 2!

3. *Favnst. Armslag* (langsomt) 2.

Langsomt Arme forom — bøj! Udad — før!

4. *Favnst. Armfør. opad.*

Armføring opad — 1! — 2!

4. Dagsøvelse.

✗ **A.** 1. a. *Skridt og Vendinger.* 1.

Eks.: Venstre om, et Skridt fremad — gaa! 2 Skridt fremad, højre — om!

b. *Vingst. Fodflytn. til Siden med Hælhævn.*

Fodflytning til Siden med Hælhævning — 1! — 2! — — 3! — 4! eller (i Takt) — begynd! Holdt!

2. *St. Hovedbøjn. til Siden.*

Hoved til venstre — bøj! Opad — før! Til højre bøj! Opad — før!

3. a. *St. Armsving fremad-opad og Armstrækn. nedad.*

Armsving fremad-opad og Armstrækning nedad — 1! — 2! — 3! sen. — — i Takt — begynd! Holdt (Langsom Takt).

✗ b. *St. Issefatn.* (Topstill.). 2.

Isse — fat! Hænder — ned!

4. *Topbredst. Sidebøjn.* (smaa Ryk). 4.

5. *Vingbredvinkelst. Kropbøjn. nedad med Armfør. til Gulvet (el. Vingbredvinkelst. Kropbøjn. nedad med smaa Ryk).*

Se 2. Dagsøv. B. 6.

✗ 6. *Taast. hurtig dyb Knæbøjn. med Armsving udad.*

Med Armsving udad, hurtig dyb Knæbøjning — 1! — 2!

✗ **B.** 1. a. *Knæspændbøjst. el. Krogsidd. passiv Spændbøjn. med Hjælper.* 8, 10.

Paa Knæ — ned! (Med bøjede Knæ i Siddestilling — ned!) I Strækhøjde Ribbe — fat! Toer (anden Række) — støt! Hjælperen lægger Hænderne under Skuldrene paa Gymnasten, sætter Knæene blødt mod hans Hofter (Knæ) og løfter fremad-opad med kraftige, men bløde Tag.

b. *Bredvinkelhæng. Spændbøjn. med Hælhævn.* Fatn. 1 Ribbe over Hovedhøjde + *Hæng. høj Knæløftn.*

Se 3. Dagsøv. B. 1. b. — — — Spændbøjning og Hælhævning — 1! — 2! — 3! — 4! Høj Knæløftning — 1! — 2!

c. *Trækbukst. Benløftning med Benfør til vandret Still.*

Front mod Ribben, et Skridts Afstand. Med Fatning i Ribben, nedad — bøj! Benløftning — nu! Benføring til vandret — 1! — 2! Fra Stilling — op!

2. *Strækmodhæng. Armgang,* stor Afstand mellem Hænderne, korte Tag. 9.

3. *Vingtrapst. Knæstrækn. bagud.* (Kan indøves støtst.)

Venstre Knæ — løft! Knæstrækning bagud — 1! — 2! Nedad — sænk!

4. *Topridesidd. Kropvridn.* Bænk el. Skammel. 10.

Venstre Ben over, i Ridestilling — ned! Isse — fat! Til venstre — vrid! osv. Fra Stilling — op!

5. *Strækrygligg. halv (og hel) Benløftn.*

I Strækstilling paa Ryggen — ned! Se 3. Dagsøv. B. 5.

6. *Vingfrembueligg. hurtig Hoveddrejn.* Bænk el. Skammel.

Etter (første Række) til Fremligning — ned! (Toer eller anden Række — støt!) Med Hoftefatning bagud — bøj! Hurtig Hoveddrejning 1! — 2! — 3! — 4! Paa Hænder — støt! Alle — ret! (Byt — om! osv.)

7. a. *Gang med Appel paa hvert 3. Skridt.* 1.

Med Appel paa 3 (fremad) — gaa! Almindelig Gang — gaa!

b. *Almindeligt Løb.*

✗ c. *Kvartvend. med Holdt under Gang.*

Venstre om — holdt! „Holdt“ skal falde, idet venstre Fod sættes til, og Vendingen tages til samme Side.

8. *Tværhængst. og frahængst. Krophævn.* 9. 10.

Bommen sættes saa lavt, at man kan staa paa Gulvet og naa den. Under Tværgrebet flettes Fingrene. Med Tværgreb (Undergreb) Bommen — fat! Krop — hæv! Sænk! Hænder — ned!

✗ 9. a. *Spring fremad med 2 Skridts Tilløb.* 1.

Se 3. Dagsøv. B. 9. a.

b. *Højdespr. over lav Bom el. Bænk, 2 Skridts Tilløb,* bunden Fod, Haandstøtte paa Gulvet i Nedspr. 1.

c. *Sidest. Hævspr., kan indøves med Tilløb,* Dobbeltbom.
d. *Lodret udv. Overspr.* Buk p. tv. og l. 7.
e. *Hovedspr.,* lav Plint. 7.
f. *Opspr. paa lav Plint, Nedspr. med samlet Aftryk*
g. *Gangst. Benopslag mod Hjælper.*

Venstre Fod frem, Benopslag — 1! — 2! Fra Stilling — op!

C. 1. *Vingst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.*
2. *Bøjbredst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. opad.*

Med langsom Armstrækning opad, Kropbøjning bagud — 1! — 2!

3. *Foldst. Armslag.*

Arme forom — bøj! Armslag udad — 1! — 2! Hænder — ned!

4. *Favnst. Armfør. opad med Hælhævn.*

---

5. Dagsøvelse.

A. 1. *Vingst. Fodflytn. skraat fremad.*

Halvt venstre — om! Fødder helt — ud! Venstre Fod skraat fremad — sæt! Fod tilbage — sæt! osv. sen. Fodflytning skraat fremad — 1! — 2! — 3! — 4! eller — — i Takt — begynd! Holdt! (I Begyndelsen rigelig Bøjning af Knæet under Flytningen).

2. *St. Kropbøjn. bagud med Armvridn.*

Med Armvridning udad, Hovedbøjning bagud — 1! — 2!

3. a. *Favnst. Armfør. fremad og Armstrækn. udad.*

Arme fremad — før! Arme — bøj! Arme udad — stræk! sen. Armføring fremad og Armstrækning udad — 1! — 2! — 3!

b. *Foldst. Armslag* (fri Form med stor Skulderbevægelse).

4. *Favnbredst. Sidebøjn.* (sen. *med Armføring til halvstræk-halvvingst. Still.)*

Se Dagsøv. B. 4. — — — Med Hoftefatning og Armføring Sidebøjning — 1! — 2! — 3! — 4!

5. a. *Strækbredst. Still.*

Se 3. Dagsøv. B. 4. Med Armstrækning opad osv.

b. *Strækbredst. hurtig Kropbøjning nedad.*

Hurtig Kropbøjning nedad — 1! — 2!

6. *Bøjtaast. hurtig halv Knæbøjn. med Armstrækn. udad (el. opad).*

Med Hælhævning Arme — bøj! Hurtig halv Knæbøjning og Armstrækning udad (opad) — 1! — 2! Med Hælsænkning Arme nedad — stræk!

B. 1. a. *Passiv Spændbøjn. med Hjælper + høj Benløftn. til Ribben.* 8, 10.

Se 2. Dagsøv. B. 1. a. Under Spændbøjningen: Høj Benløftning — 1! — 2!

b. *Bredvinkelhæng. Spændbøjn.* Fatn. i Hovedhøjde.

Se 3. Dagsøv. B. 1. b.

c. *Bøjhængbredhugsidd. Arm- og Knæstrækn.* i Ribben.

I Skulderhøjde Ribbe — fat! Med Benspredning paa 6. (8. — 10.) Ribbe op! (Arme og Knæ holdes stærkt bøjede) Knæ og Arme — stræk! Bøj! Fra Stilling — ned! Under Arm- og Knæstrækningen skal Kroppen sænkes saa meget som muligt.

2. *Strækskraahæng. Armgang med lange Tag, uden sen. med Kropsvingninger.*

3. *Favntrapst. Knæstrækn. bagud med Armfør. opad.*

Se 4. Dagsøv. B. 3.

4. *Bøjbredst. hurtig Kropvridn. med Armstrækn. opad (sen. Foldbredst. hurtig Kropvridn. med ensidigt Armslag.* 4.

Venstre Fod til Siden, Arme forom — bøj! Med ensidigt Armslag udad-indad, hurtig Kropvridning — 1! — 2! Fod tilbage, Hænder — ned!

5. *Høj haandligg. enkelt Benløftn. (sen. skiftevis Hoftefatn.*

Haandligning — 1! — 2! Venstre Ben — løft! Sænk! Højre Ben — løft! Sænk! (Venstre Haand Hofte — fat! Støt o. s. v.) Fra Stilling — 1! — 2!

6. *Vingfrembueligg. Kropfældn. fremad.*

Se 4. Dagsøv. B. 6. — — — Fremad — fæld! Bagud — bøj!

7. a. *Gang med Omtrædn. paa hvert 3. Skridt.*

Med Omtrædning paa hvert 3. Skridt fremad — gaa! Almindelig Gang — gaa!

b. *Almindeligt Løb.*

c. *Sidegang.*

Sidegang til venstre — gaa! Alle — holdt! „Holdt" kommanderes, idet Fødderne er samlede; der tages endnu 1 Skridt og derefter Hælsænkning. (3 Takter). Fra Fremadgang: Sidegang til højre, venstre — om! „Om" skal falde paa den Fod, til hvis Side Vendingen skal ske! (Se 4. Dagsøv. B. 7. c.) Fremadgang højre — om! „Om" kommanderes, idet Fødderne er samlede, derefter flyttes en Fod til Siden, og Vendingen foretages.

8. *Strækstøthæng, forlænds Nedsving til bøjkroghæng. Still.* 10. Bom i Brysthøjde.

Efter Brystn.: Hænder — vend! Forlænds Nedsving — 1! (Bøjning i Hofteleddene, saa man hviler paa Laarene) — 2! (Kroghæng. Still. under Bommen, bøjede Arme) — 3! (Fødderne sættes til Gulvet).

9. a. *Spr. fremad med 3 Skridts Tilløb.* 1.

Som 3. Dagsøv. 9. a., kun flere Takter.

b. *Højdespr. over Bom eller Bænk, Nedspr. med Kvartvend.*

c. *Frontst. Hævspr. uden eller med Tilløb.* Dobbeltbom eller Bom og Snor.

d. *Indv. Opspr.* Høj Plint p. tv.

e. *Opspr. paa lav Plint, fortsat Nedspr.*

f. *Lodret udv. Opspr.* Buk p. tv. og l. 8.

g. *Hovedspr. paa Sadelpude.* 7.

h. *Gangst. Benopslag mod Hjælper.*

C. 1. *Taast. dyb Knæbøjn. med Armfør. udad.*

2. *Bøjst. Kropbøjn. bagud med langsom Armstrækn. udad, Haandfladen opad.*

3. *St. Armfør. udad-opad.* Haandvend. lavt.

Armvridning og (Arm)-føring udad-opad — 1! — 2!

---

6. Dagsøvelse.

A. 1. *Vingst. Fodflytn. fremad.*

Venstre Fod fremad — sæt! Fod tilbage — sæt! o. s. v. sen. Fodflytning fremad — 1! — 2! — 3! — 4! sen. — — — i Takt — begynd! Holdt!

2. *St. Hoveddrejn.*

3. a. *St. Armstrækn. fremad, Armsving udad og Armstrækn. nedad.*

b. *Trækbredvridst. Armsving udad-opad* (Ringfatn).

Se 2. Dagsøv. A. 3. b. To og to i Bredstill. ved Siden af hinanden.

c. *St. Nakkefatn.* (Fletstill.). 2.

Nakke — fat! Hænder — ned!

4. *Fletbredst. Kropbøjn. bagud.*

5. *Trækbredvinkelst. Armsving fremad-opad.* (Fri Form). 3.

Med Armføring bagud, fremad — fæld! Armsving fremad-opad — begynd! Holdt!

6. *Vingst. Sideudfald.*

Sideudfald til venstre — 1! — 2! Kan indøves i 3 Dele: 1. Lang Bredstill. 2. Ensidig halv Knæbøjn. 3. Den udflyttede Fod tilbage.

B. 1. a. *Bredvinkelhæng. Spændbøjn. med Hælhævn.* Fatn. i Hovedhøjde.

Se 4. Dagsøv. B. 1. b.

b. *Strækbredvinkelst. haandfæstet Skulderstrækn. med Hjælper,* smaa Ryk 8, 10.

En Mand stiller sig ved Siden af Gymnasten og trykker hans Skuldre ned ved smaa kraftige Tryk.

c. *Nakkehæng. Still.*

Indøves bedst ved, at Etterne (første Række) staar paa 3. eller 4. Ribbe og fatter Ribben lidt lavere end

Skuldrene, strakte Arme, Hovedet bagudbøjet; Toerne (anden Række) lægger en Haand under Etternes Nakke, de fire Fingre opad Baghovedet, og løfter Etterne opad, saa deres Fødder slipper Ribben. Hæng! Staa! Ved Gentagelser skifter Hjælperen Haand.

Fra Gulvet: Etter (første Række) i Pandehøjde Ribbe — fat! Toer (anden Række) med højre Haand under Nakken — støt! Op! Ned!

Etterne hopper godt til. Vejrs med strakte Arme og Hovedet stærkt bagover; Toerne løfter samtidigt med Haanden mod Nakken, til Armen er strakt.

2. *Strækmodhæng. Armgang med Sidesving.* Enkelt- eller Dobbeltbom.

x 3. a. *St. Benfør. udad og bagud med Armfør. udad og opad.*

Med Armføring udad og opad Benføring udad og bagud — 1! — 2! — 3!

x b. *Ligevægtsgang,* Bom i stigende Højde.

4. a. *Strækbredst. Sidebøjn.* 4.

b. *Topbredst. Sidebøjn. (i Takt).*

5. a. *Bøjknæst. Kropbøjn. bagud med langsom Armstrækn. udad eller opad.*

b. *Knæst. Kropbøjn. bagud til Gulvet,* Armene mellem Ret- og Favnstill.

Knæst. Still. kan indtages i 2 Dele. Paa Knæ — 1! — 2! Paa 1! lægges venstre Knæ til Gulvet skraat bagved højre Fod, saa der er ret Vinkel i forreste Bens Hofte- og Knæled. Paa 2! højre Knæ til Gulvet, (en Fodlængde mellem Knæene). Fra Stilling — 1! — 2! (Venstre Fod frem først).

6. *Strækbredst. hurtig Kropbøjn. nedad i 3 Takter med Armsving bagud og opad.* (Ogsaa fri Form). 2.

Med Armsving i anden og tredje Takt hurtig Kropbøjning nedad — 1! — 2! — 3!

7. a. *Langsom Gang.*

b. *Sideløb.*

Sideløb til venstre, giv Agt — løb! Alle — holdt!

x c. *Omkringvend. med Holdt under Gang.* 1.

Omkring — holdt! Til venstre omkring — holdt!

„Holdt“ falder paa venstre Fod ved Omkringvend. til højre og omvendt. (Omkringvend. i 4 Takter).

8. *Skraahængst. og modhængst. Krophævn.*

Se 4. Dagsøv. B. 8. Med Skraagreb, venstre Haand forrest, Bommen — fat! o. s. v. Med Overgreb Bommen — fat! o. s. v.

x 9. a. *St. Hop paa Stedet med Kvartvend. og Omkringvend.* 1.

Et Hop paa Stedet med Vending til venstre — 1! — 2! — 3! — 4! — 5! el. — hop!

Et Hop paa Stedet med Omkringvending (til venstre) — 1! — 2! — 3! — 4! — 5! el. — hop!

b. *Brystvendt Sidespr.* Enkeltbom.

c. *Overslag,* lav Plint. 7.

d. *Indv. Opspr. med fortsat Nedspr.* Hest p. tv. u. P.

e. *Lodret udv. Overspr.* Hest. p. l. m. P. 7.

f. *Kraftspr. med Hjælp,* lav Plint el. Sadelpude. 7.

g. *Gangst. Benopslag mod Ribber.*

x h. *Møllevend. med Hjælp.* 7.

x **C.** 1. *Vinghugsidd. Armfør. udad.*

2. *Fletbredst. Kropvridn.*

3. *Favnst. Armslag.*

4. *St. Armfør. fremad-opad, udad-nedad.*

---

7. Dagsøvelse.

A. 1. *St. Fodflytn. til Siden med Armsving udad.*

Fodflytning til Siden med Armsving udad — 1! — 2! — 3! — 4!

x 2. *Krogsidd. Hovedbøjn. bagud.*

Se 3. Dagsøv. A. 2.

3. *St. Armstrækn. udad og opad og Armsving udad-nedad.*

4. *Vinggangst. Kropbøjn. bagud.*

Se 6. Dagsøv. A. 1.

5. *Vinggangst. Kropfældn. fremad.* (Ogsaa fri Form). 4.

Nr. 4 og 5: Bagud — bøj! Fremad — fæld! Bagud — bøj! osv.

6. *Vingst. Udfald skraat fremad.* Kan indøves i 3 Dele.

Se 6. Dagsøv. A. 6. Knæbøjningen og -strækningen øves flere Gange. Halvt venstre — om! Fødder helt — ud! Til Udfald venstre Fod skraat fremad — sæt! Knæ — bøj! — stræk! Fod tilbage — sæt!

B. 1. a. *Bredvinkelhæng. Spændbøjn. med Hælhævn.*

b. *Haandst. Still.* (Hænderne langt fra Ribben [Væggen], stærk Strækn. af Skulderleddene).

2. *Strækfrahæng. Armgang. 9.*

✗ 3. a. *Favntrapst. Knæstrækn. fremad.*

Venstre Knæ — løft! Knæstrækning fremad — 1! — 2! Knæ — sænk!

b. *Baglænds Ligevægtsgang.* Bom.

4. *Favnsideudfaldst. Sidebøjn. med Armfør. til Halvflet-Halvvingstill.*

Se 6. Dagsøv. A. 6. I Sideudfald kan tages Sidebøjn. til begge Sider.

✗ 5. *Strækhængst. høj Knæløftn.* (Dybdespr. fremad med Haandstøtte paa Gulvet), sen. *Strækhæng. høj Knæløftn.* (Dybdespr. med Haandstøtte paa Gulvet). 1.

Ryggen mod Ribben: I Strækhøjde Ribbe — fat! Høj Knæløftning — 1! — 2! Dybdespring fremad — 1! — 2! — 3!

Ansigtet mod Ribben: Se 3. Dagsøv. B. 9. g.

6. *Bøjfrembueligg. Armstrækn. udad el. foldfrembueligg. Armslag.*

Arme — bøj! (Arme forom — bøj!) Etter Kropbøjning bagud, Toer fremad — fæld! Alle, Armstrækning (Armslag) udad — 1! — 2! Etter og Toer byt — om! Armstrækning osv. Til vandret Stilling — før! Paa Hænder — støt! Øvelsen kan ogsaa tages uden Fremadfældn.,

naar Roderne har dobbelt Afstand, eller hveranden Rode træder over Bænken, og Øvelsen tages fra begge Sider af Bænken.

7\. a. *Knæløftningsgang (med Taastøtn.)*

Knæløftningsgang — gaa! Almindelig Gang — gaa!

b. *Almindeligt Løb.*

c. *Omkringvend. under Sidegang.*

Fra Sidegang til højre: Sidegang til venstre, om — kring! Sidegang til højre, til venstre om — kring! „Kring" skal falde, naar Fødderne er samlede; højre Fod flyttes derefter et Skridt til Siden, og Vendingen foretages paa den. (Takten: — 1! — 1! — 2!)

8\. *Tværhæng. Krophævn.*

9\. a. *St. Hop paa Stedet med Armsving fremad-opad.* 1.

Med Armsving fremad opad et Hop paa Stedet — 1! — 2! — 3! — 4! — 5! eller — hop!

b. *Brystvendt Sidespr. med Kropstrækn.* Bom, Plint.

c. *Skraaspr. med 1 Skridts Tilløb.* Snor.

d. *Højdespr.* Snor.

e. *Udv. Opspr., Nedspr. med enkelt Aftryk*, høj Plint p. l.

f. *Opspr. til haandligg. Still.* (Indledn. til vandret Overspr.) høj Plint p. l.

g. *Indv. Overspr.,* lav Buk p. tv.

h. *Hovedspr. og Kraftspr.* Sadelpude.

i. *Strækbredst. Møllevend.*

C. 1. *Fletst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.*

2\. *Topbredst. Kropvridn. med langsom Armstrækn. opad.*

3\. *Favnbuest. Armslag.*

4\. *St. Armfør. udad-opad.* Haandvend. lavt.

---

8. Dagsøvelse.

A. 1. *Vingst. Fodflytn. til Siden og fremad.*

Fodflytning til Siden — 1! — 2! — 3! — 4! — — — og fremad 1! — 2! — 3! — 4! el. — begynd! Holdt!

2. *St. Hovedbøjn. til Siden.*

3. *Bøjst. ensidig Armstrækn. i forskellig Retn.*

Armstrækning opad, udad og fremad, venstre en Takt foran højre — 1! — 2! — 3! — 4! — 5! — 6! eller — — — i Takt — begynd! Holdt!

4. *Halvving-halvstrækbredst. Sidebøjn. med ensidig Hælhævn.* Vend. paa Hælene til næste Øvelse.

5. *Bøjgangst. Kropbøjn. bagud med langsom Armstrækn. opad.*

6. *Vingst. Fremfald fremad.*

(Kan indøves i 3 Dele. Se 7. Dagsøv. A. 6.) Til Fremfald venstre Fod fremad — sæt! Fod tilbage — sæt!

B. 1. a. *Passiv Spændbøjn. med Hjælper.* 8.

b. *Bøjhængst. Spændbøjn. ved Skridt fremad.* Fatn. 1 Ribbe over Hovedhøjde.

Med Skridt fremad Spændbøjning — 1! — 2!

2. *Strækfrahæng. Armgang med Drejn.*

3. a. *St. Benfør. fremad og bagud med Armfør. fremad og opad.*

b. *Ligevægtsgang med Knælen.* Bom. (Kan indøves paa Gulvet).

4. *Høj sideligg. Benløftn.*, Bænk, Bom, Ribbe, sen. *Fri sideligg. Still. (med Armfør. udad-opad).*

Paa venstre Haand Sideligning — 1! — 2! — 3! Benløftning — 1! — 2! Hænder byt om — 1! — 2! osv. Fra Stilling — 1! — 2! — 3! Høj Sidelign. kan indtages paa 2 Maader i 3 Dele. a: 1. Knæbøjn. til Haandstøtte paa Redskabet, Kroppen lodret. 2. Benkastning bagud, Kroppen ret. 3. Sideligg. Still. b: 1. Venstre Ben sættes bagud, højre Knæ bøjes, Haandstøtte

paa Redskabet, Krop og bageste Ben i Retstill. 2. Højre Fod bagud. 3. Sideligg. Still. Opgang: Modsat Bevægelse, venstre Ben frem først.

5. *Vingsidd. Kropfældn. og -bøjn. bagud (og Kropfældn. fremad med Greb i Ribben tæt ved Fødderne og Træk med Armene).* Bænk, Gulv.

(Etter [første Række]) Med Omkringvending i Siddestilling — ned! (Toer [anden Række] — støt!) Bagud — fæld! Opad — stræk! Helt bagud — bøj! Opad — stræk! Med Omkringvending fra Stilling — op!

Paa Bænk har Øvelsen 3 Styrkegrader: 1. Fældn. bagud indtil 45°. 2. Bøjn. helt bagud til Gulvet. 3. (Med Benene vandrette) Fældn. bagud til vandret Still.

6. *Bøjvridudfaldst. Armstrækn. opad,* sen. *Vingvridudfaldst. Kropbøjn. nedad med Armfør. til Gulvet.* (Kropvridn. til den fremsatte Fods Side).

Se 7. Dagsøv. A. 6. I Udfaldstill.: Halvt til venstre — vrid! Armstrækning opad — 1! — 2! Fremad — vrid! osv.

7. a. *Gang med lange og korte Skridt.*

Med lange Skridt (fremad) — gaa! Med korte Skridt — gaa! Almindelig Gang — gaa!

b. *Omkringvend. under Sideløb.*

Under Sideløb til højre: Om — kring! Under Sideløb til venstre: Til venstre om — kring! Gaar Gymnasterne i 2 Rækker, har Omkringvendingen 2 Former. Forreste Række tager Hoftefatn., bageste Række fatter Formandens Haandled eller lægger Hænderne paa hans Skuldre. 1. Omkringvend. udføres af hver enkelt, idet Hænderne føres ned, og den, som nu bliver bagest, fatter den forreste. 2. Haandstillingen bibeholdes, og Parrene svinger samlet rundt. Løbet fortsættes i samme Retn. i Salen.

c. *Strækgang.*

Strækgang fremad — gaa! Alle — holdt! el. Almindelig Gang — gaa!

8. a. *Gangst. forlænds Opsving.* Bom i Pandehøjde.

Venstre Fod fremad, med Undergreb Bommen — fat! Forlænds Opsving — 1! Forlænds Nedsving — 1! — 2! — 3! — 4! Se 5. Dagsøv. B. 8., dog 3. Del: strakte Ben vandret fremad.

b. *Nakkehæng. Still.* Bom. 9, 10.

Se 6. Dagsøv. B. 1. c.

9. a. *St. Hop fremad.*

Et Hop fremad — 1! — 2! — 3! — 4! — 5! eller — hop!

b. *Rygvendt Skraaspr., samlet Aftryk.* Dobbeltbom.

c. *St. indv. Opspr. (Overspr.) med forud antydet indv. og udv. Overspr.* Hest p. tv. u. P.

✗ d. *Tyvespr.* Hest p. tv. u. P.

e. *Udv. Opspr. med fortsat Nedspr.* Høj Plint p. l.

f. *Vandret Overspr.* Høj Plint p. l. 7.

g. *Baglænds Rulning (Kolbøtte) gennem haandst. Still. med Hjælp.*

To Hjælpere, en ved hver Side af Madrassen, tager Gymnasten i Benene under Rulningen og hjælper ham op til haandst. Still.

h. *Haandst. Armbøjn. med Hjælp.*

i. *Haandgang.*

C. 1. *St. Hælhævn. og dyb Knæbøjn. med Armfør. udad og opad.*

2. *Topbredst. Kropvridn.*

3. *Foldvinkelst. Armslag.*

4. *St. Armfør. fremad-opad og udad-nedad.*

---

9. Dagsøvelse.

A. 1. *St. Fodflytn. fremad med Armsving udad.*

2. *St. Hovedbøjn. bagud med Armvridn.*

✗ 3. a. *Favnst. Armsving nedad-fremad-opad og Armstrækn. udad.*

d. *Foldst. Armslag, fri Form.*

4. *Fletgangst. Kropvridn.*

5. *Vinggangvinkelst. Kropbøjn. nedad med Armfør. til Gulvet,* sen. — — — *med Fatn. om Anklerne.* 4.

6. *Støtst. taastøttet Fremfald.* Ribber og Bomme.

Til Fremfald med Taastøtning venstre Fod bagud — sæt! Fod tilbage — sæt!

B. 1. a. *Passiv Spændbøjn. med Hjælper.*

b. *Bøjhængst. Spændbøjn. ved Skridt fremad med Hælhævn.* Fatn. 1 Ribbe over Hovedhøjde.

Med Skridt fremad og Hælhævning, Spændbøjning — 1! — 2!

✗ c. *Nakkehæng. Still. med Knæløftn.*

2. *Strækfrahæng. Krophævn.*

3. a. *Bøjtrapst. Knæstrækn. bagud med Armstrækn. udad og Armfør. nedad med Forflytn. fremad til løbst. Still.*

Med Armstrækning udad Knæløftning og -strækning bagud — 1! — 2! Armføring nedad og Skridt fremad — 3! o. s. v.

b. *Ligevægtsgang med Knæløftn.* Bom.

4. a. *Halvving-halvflet (halvstræk) -st. hoftestøttet Sidefældn. med Benfør. udad.* Bom. 9, 10.

Venstre Side imod, til Bommen — løb! — — — Slut til! Med Benføring udad til venstre — fæld! (-bøj!) Opad — stræk! o. s. v.

b. *Knæhaandligg. Kropvridn. med enkelt Armsving udad.* (Ogsaa fri Øvelse). 4.

Paa Knæ og Hænder — ned! Hurtig Kropvridning med Armsving udad (venstre) — 1! (højre) — 2! el. — — — (i Takt) — begynd! Holdt! Fra Stilling — op!

5. *Fri haandligg. Armbøjn.* sen. — — — *Armbøjn. og Benløftn.* sen. *Vandret haandligg. Armbøjn.*

Se 5. Dagsøv. B. .5 Vandret Haandlign.: Haandligning — 1! — 2! — 3! Paa „3“ lægges Fødderne op paa et Redskab, saa Kroppen ligger vandret Fra Stilling — 1! — 2!

6. *Bøjfremfaldst. Armstrækn. udad.*

7. a. *Gang med 4 Appelskridt og 4 Taaskridt.*

b. *Omkringvend. under almindeligt Løb.*

c. *Sidegang med Overgang til Sidegang i modsat Retn.*

Under Sidegang til venstre: Sidegang til højre — gaa! „Gaa" skal falde, naar Fødderne er samlede, og der tages endnu et fuldt Skridt, før Gangens Retning forandres. Øves bedst i stor Kreds med Haandfatning, strakte Arme.

8. *Klavrestill.* sen. *Klavring.* Tov.

✗ 9. a. *Spr. fremad med 1 Skridts Tilløb og Kvartvend.* 1.

Spring fremad med 1 Skridts Tilløb og Vending (til venstre), begynd med venstre — 1! — 2! — 3! — 4! el. — spring!

b. *Rygvendt Skraaspr. med enkelt Aftryk.* Dobbeltbom.

c. *Opspr. paa lav Plint, fortsat Nedspr. med samlet Aftryk og Armsving udad eller opad.*

d. *Overslag,* lav Plint.

e. *Opspr. paa Sadelbomme.* Hest p. tv. u. P. 7.

f. *Brystvendt. Sidespr. uden Knæstrækn.* Hest p. tv. u. P.

g. *Rygspr.*

h. *Baglænds Rulning.*

i. *Strækbredst. Møllevend.*

✗ j. *Haandgang.*

C. 1. *St. Hælhævn. og dyb Knæbøjn. med Armfør. udad i andet og nedad i fjerde Takt.*

2. *Vingskraavridst. Kropbøjn. bagud og -fældn. fremad.*

3. *Bøjst. langsom Armstrækn. udad, Haandfladen opad.*

---

10. Dagsøvelse.

A. 1. *Bøjst. Fodflytn. til Siden med Armstrækn. udad.*

2. *St. Hovedbøjn. fremad.*

Hoved fremad — bøj! Opad — før!

3. *Bøjst. Armstrækn. opad, udad og fremad.*

4. *Vingknæst. Kropbøjn. bagud (til Gulvet).*
5. *Bøjbredvinkelst. Armstrækn. opad.*
6. *Løbst. taastøttet Fremfald med Armfør. udad.*

B. 1. a. *Bøjhængst. Spændbøjn. ved Skridt fremad og Hælhævn.* Fatn. i Hovedhøjde.

b. *Haandst. Still. med Skulderstrækn.*

Se 7. Dagsøv. B. 1. b.

c. *Bøjhængbredhugsidd. Arm- og Knæstrækn.* i Ribben.

Se 5. Dagsøv. B. 1. c. 4.

2. *Strækskraahæng. Krophævn.*

3. a. *St. Benfør. fremad, udad og bagud med Armfør fremad, udad og opad og med Armfør. udad (el. fremad) -nedad under Forflytn. fremad.*

b. *Ligevægtsgang med Knæløftn. og -strækn. bagud med Armfør. udad og opad.*

4. *Haandfæstet sideligg. Benløftn.* Ribber og Bom.

Se 8. Dagsøv. B. 4.

5. *Ving (flet) -st. vriststøttet Kropbøjn. bagud og fremad.*

Ansigtet imod, et langt Skridts Afstand, til Ribber — løb! Venstre Fod paa 3. (4. el. 5.) Ribbe — støt! Bagud — bøj! Fremad-nedad — bøj! o. s. v.

6. *Vingst. vriststøttet Fremfald.* Ribber, Bom.

Ryggen imod, til Ribber — løb! Et halvt Skridt fremad — gaa! Venstre Fod over 3. (4.) Ribbe — støt! Til Fremfald højre Fod fremad — sæt! Venstre Fod — ned!

7. a. *Omkringvend. under Gang.* 1.

Om — kring! Til venstre om — kring! Som 6. Dagsøv. 7. c., kun at Foden i 4. Takt føres frem til et nyt Skridt i Stedet for at slutte til den anden.

b. *Holdt fra almindeligt Løb.*

Alle — holdt! „Holdt“ bør falde skiftevis, naar højre eller venstre Fod sættes til. Holdt i 4 Takter.

c. *Langsom Gang med Knæløftn. og fast Fodslag.*

8. *Frahæng. forlænds Opsving i Fortsættelse af Opspringet.* Bom i Strækhøjde.

9. a. *Skraaspr. fremad med 1 Skridts Tilløb.* 1.

Skraaspring til venstre, begynd med højre Fod — 1! — 2! — 3! — 4! el. — spring!

b. *Lodret Haandlign.* Bom lidt under Hoftehøjde. 7.

Ansigtet imod, tæt til Bommen, Strækstill. Benopslag — 1! — 2! Fra Stilling — op!

c. *Rygvendt Skraaspr.* Enkeltbom.

d. *Udv. Opspr. med fortsat Nedspr. og Armsving udad eller opad,* høj Plint p. l.

e. *Brystvendt Sidespr. med Kropstrækn.,* høj Plint p. tv.

f. *Overslag,* Hest p. tv. u. P. 7.

g. *Indv. og udv. Overspr.,* Hest p. tv. u. P. 7.

h. *Kraftspr.-Hovedspr.*

i. *Flyvespr.*

j. *Møllevend.*

k. *Haandgang.*

C. 1. *Stræktaast. dyb Knæbøjn. med Armfør. udad.*

2. *Fletbredst. Sidebøjn.*

3. *Foldst. Armslag udad-indad.*

4. *St. Hovedbøjn. bagud med Armvridn.*

---

11. Dagsøvelse.

A. 1. *Vingst. Fodflytn. skraat fremad med Hælhævn.*

2. *St. Hovedbøjn. bagud med Armvridn.*

3. *St. Armstrækn. udad og Armslag.*

4. *Foldbredst. Kropvridn.* sen. — — — *med ensidigt Armslag.*

5. *Strækbredvinkelst. Armsving fremad-nedad-bagud.* (Ogsaa fri Form). 4.

6. a. *Støtlangbredst. ensidig dyb Knæbøjn.*

Venstre (højre) Fod langt til Siden — sæt! Venstre (højre) Knæ dybt — bøj! Knæ halvt — stræk! Fod tilbage — sæt!

b. *Vinghugsidd. enkelt Benstrækn. til Siden.*

Benstrækning til Siden — 1! — 2! — 3! — 4!

B. 1. a. *Passiv Spændbøjn. med Knæløftn. med Hjælper.*

b. *Vinkelhæng. Spændbøjn. med samtidig Hælhævn.* Fatn. i Hovedhøjde.

Med Hælhævning Spændbøjning — 1! — 2!

2. *Strækmodhæng. Krophævn.*

3. a. *Favnfremfaldst. taastøttet Benløftn.*

Se 9. Dagsøv. A. 6.

b. *Ligevægtsgang. med Benfør. fremad, udad og bagud med Armfør. fremad, udad og opad.*

4. *Halvving.-halvstræksideudfaldst. Sidebøjn.*

5. *Bøjhalvfaldsidd. langsom Armstrækn. opad og Vingsidd. Kropfældn. og -bøjn. bagud og fremad.*

Se 8. Dagsøv. B 5.

6. *Vingfremfaldst. vriststøttet Kropbøjn. nedad med Armfør. til Gulvet.*

Se 10. Dagsøv. B. 6.

7. a. *Sidegang fra Fremadgang.*

Se 5. Dagsøv. B. 7. e.

b. *Almindeligt Løb.*

c. *Gang med Knæløftn. og -strækn.*

Med Knæløftning og -strækning fremad — gaa! Alle — holdt!

8. *Strækskraahæng. Armgang med Krophævn.*

9. a. *Vingst. Hop paa Stedet med skiftevis Bensving til Siden og Mellemhop.*

Med skiftevis Bensving til Siden og Mellemhop, Hop paa Stedet — begynd! Holdt!

b. *Sidevendt Sidespr. med eller uden Vend.* Dobbeltbom.

c. *Højdespr.* Snor.

d. *Rygvendt Skraaspr.* Plint p. skraa.

e. *Overslag.* Høj Plint p. tv. 7.
f. *Indv. Overspr.* Buk p. tv. og l. 7.
g. *Kraftspr.-baglænds Rulning og Hovedspr. i Fortsættelse.*
h. *Haandst. Armbøjn.*
x i. *Møllevend.*
x j. *Haandgang.*

C. 1. *Vingst. Fremfald bagud.*

Til Fremfald venstre Fod bagud — sæt! Fod tilbage — sæt!

2. *Bøjhalvknæst. Kropbøjn. bagud med langsom Armstrækn. opad.*

Paa venstre Knæ — ned! Som 1. Del i 6. Dagsøv. B. 5. el. Med Fremflytning af venstre Fod paa højre Knæ — ned! Fra Stilling — op!

x 3. *St. Armfør. fremad-opad og udad-nedad med Fodflytn. fremad og Hælhævn. paa bageste Fod.*

Med Skridt fremad og Hælhævn. paa bageste Fod, Armføring fremad-opad, udad-nedad — 1! — 2! — 3! — 4!

---

12. Dagsøvelse.

A. 1. *Foldst. Fodflytn. fremad med Armslag.*
2. *St. Hovedbøjn. bagud og fremad.*
3. *St. Armsving udad-opad og Armstrækn. fremad og nedad.*
4. *Topbredst. hurtig Sidebøjn.* (Vend. paa Hælene til næste Øvelse).
5. *Favngangst. Kropbøjn. bagud med Hælhævn. paa forreste Fod og Armfør. opad.*
6. *Støtsparkst. dyb Knæbøjn.* sen. *Vinghugsidd. enkelt Benstrækn. fremad.*

Benstrækning fremad — 1! — 2! — 3! — 4!

B. 1. a. *Passiv Spændbøjn. med høj Benløftn. med Hjælper.*

b. *Vinkelhæng. Spændbøjn. med samtidig Hælhævn.* Fatn. i Skulderhøjde.

Med Armføring (fremad) opad Knæ dybt — bøj! Ribbe — fat! Fødder — frem! Med Hælhævning Spændbøjning — 1! — 2!

2. *Strækmodhæng. Armgang med Krophævn.*

3. a. *Favnløbst. Kropfældn. fremad med Knæbøjn. og med Armfør. opad.*

b. *Ligevægtsgang med Knæløftn. og -strækn. bagud og med Armstrækn. opad.*

4. *Topst. vriststøttet Sidebøjn.* (fra og mod Ribben). 4

Langt Skridts Afstand, venstre Side imod, til Ribber — løb! Venstre Fod paa 4. (5.—6.) Ribbe — støt! Isse — fat! Til højre — bøj! Til venstre — bøj! osv.

5. *Strækhæng. høj Knæløftn. og -strækn.*

6. *Strækfremfaldst. Armsving fremad-nedad-bagud*

7. a. *Omkringvend. under Gang.*

b. *Sideløb fra Fremadgang.*

Som 5. Dagsøv. B. 7. c., dog: Sideløb til højre osv.

c. *Benløftningsgang.*

8. *Strækfrahæng forlænds Opsving.*

9. a. *St. Hop paa Stedet med Armsving udad-opad.*

b. *Brystn. og Overslag,* Dobbeltbom. 7.

c. *Skraaspr.* over Snor.

d. *Længdespr.*, lav Plint.

e. *Brystvendt Sidespr.*, høj Plint.

f. *Opspr. til baglænds Sæde,* Hest p. l. m. P.

g. *Lodret Overspr.*, Hest p. l. m. P.

h. *Araberspr.-baglænds Rulning.*

i. *Flyvespr.*

j. *Møllevend.*

k. *Haandgang.*

C. 1. *Strækhugst. Armfør. udad.*

2. *Bøjvinkelst. langsom Armstrækn. udad.*

3. *Bredst. Kropvridn. med Armfør. udad.*

4. *St. Armfør. udad-opad med Hælhævn.*

13. Dagsøvelse.

A. 1. *St. Fodflytn. til Siden med Armsving udad-opad.*

2. *Vingst. Hoveddrejn. med Hovedbøjn. bagud.*

Hoved til venstre — drej! Bagud — bøj! Opad — før! Til højre — drej! osv.

3. *Bøjst. dobbelt Armstrækn. opad, udad og fremad.*

4. *Vingbredst. hurtig Kropvridn. i 2 Takter.*

5. *Vingbredvinkelst. Kropkredsn.*

Kropkredsning til venstre — 1! — 2! — 3! — 4! sen. — begynd! Holdt!

6. *Bøjst. Udfald skraat fremad med ensidig Armstrækn. opad og nedad.*

Arme — bøj! Med ensidig Armstrækning (opad og nedad) Udfald skraat fremad — 1! — 2! — 3! — 4! Arme nedad — stræk!

B. 1. a. *Passiv Spændbøjn. med Knæløftn. med Hjælper.*

b. *Vinkelhæng. Spændbøjn. med samtidig Hælhævn.* Fatn. under Skulderhøjde.

Se 12. Dagsøv. B. 1. b.

c. *Nakkehæng. Still. med Knæløftn.*

2. *Strækfrahæng. Armgang med Drejn. og Kophævn. i frahæng. Still.*

3. a. *Ræksparkst. dyb Knæbøjn.*, paa Bænk eller Gulv.

b. *Ligevægtsgang med dyb Knæbøjn. i et Knæ.*

4. *Strækbredst. Sidebøjn.* (Ogsaa i langsom Takt).

5. *Flet- (stræk-) sidd. Kropfældn og -bøjn. bagud (og fremad).*

6. *Bøjfrembueligg. Armstrækn. opad og Strækfrembueligg. Kropfældn. fremad.*

7. a. *Vristbøjningsgang.*

b. *Omtrædningsløb.*

c. *Knæløftningsløb med Mellemhop.*

d. *Hurtiggang med lange Skridt.*

8. *Klavring med vandret (el. stigende) Flytn. uden og med Omkringvend.* Tov.

9. a. *3 Hop paa Stedet, fortsat Bevægelse.* 1.
b. *Højdesving (Højt Overslag med Kvartvend.)* Plint p. tv. 7.
c. *Vandret udv. Overspr.* Plint med Snor foran. 7.
d. *Baglænds Overspr.* Buk p. l. 7.
e. *Kraftspr.-Rygspr.-Hovedspr.*
f. *Møllevend.*
g. *Haandgang.*

C. 1. *Vingst. taastøttet Fremfald med Armfør. udad.*
2. *Foldgangbuest. Armslag.*
3. *Taast. Knæbøjn. med Armfør. udad-opad.*

---

14. Dagsøvelse.

A. 1 *Vingst. Fodflytn. til Siden med Hælhævn. og halv Knæbøjn.* (Kan indøves støtst. ved Ribber, Bom og Væg).
2. *St. Hovedbøjn. til Siden.*
3. *St. Armsving udad-opad, Armstrækn. bagud og Armsving fremad-opad og udad-nedad.*
4. *Bøjhalvknæst. Kropbøjn. bagud med langsom Armstrækn. opad.*
Se 11. Dagsøv. C. 2.
5. *Foldfremfaldst. Armslag.*
6. *Vinglangbredst. ensidig dyb Knæbøjn.*
Se 11. Dagsøv. A. 6.

B. 1. a. *Bredst. Spændbøjn. med Hælhævn.* $2^1/_2$ Fods (0,8 m.) Afstand.
b. *Haandst. Still. med Skulderstrækn.*
2. *Bøjskraahæng. enkelt Armstrækn.*
3. a. *St. Knæløftn. og -strækn. bagud med Armfør. udad og opad fulgt af Kropfældn. fremad og Knæbøjn.*

b. *Ligevægtsgang med Knæløftn. og -stræekn. bagud og Armfør. udad og opad fulgt af Kropfældn. fremad og Knæbøjn.*

4. *Strækst. vriststøttet Sidebøjn.* (fra og mod Ribben). 4.

Se 12. Dagsøv. B. 4.

5. *Bøjst. vriststøttet Kropbøjn. bagud med langsom Armstrækn. opad.*

6. *Strækfremfaldst. taastøttet Armfør. udad.*, sen. *Favnfremfaldst. taastøttet Kropbøjn. nedad med Armfør. opad.*

7. a. *Omtrædningsgang med Mellemhop.*
   b. *Almindeligt Løb.*
   c. *Knæløftningsgang fra Fremadgang.*

8. *(Gangst.) Forlænds Opsving, Omkringvend. og baglænds Nedsving.* Omkringvend. indøves først paa saa lav Bom, at den ene Fod kan naa Gulvet. 7.

9. a. *2 Hop paa Stedet med Armsving udad og opad.*
   b. *Sidevendt Sidespr.* Hest p. tv. u. P. eller Plint.
   c. *Indv. Opspr. fortsat Nedspr. med Armsving opad.* Hest p. tv. u. P.
   d. *Baglænds Overspr.* Hest p. l. m. P. 7.
   e. *Kattespr.* Hest p. l. med Buk eller Plint foran. 7.
   f. *3 hurtige Hovedspr.*
   g. *Møllevend.*
   h. *Haandgang.*

C. 1. *Topst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.*

2. *Favnbredst. Kropvridn. med Armfør. opad,* sen. *Favnbredvridst. Armfør. opad.*

3. *Vingbredvinkelst. Kropbøjn. nedad med Armfør til Gulvet.*

4. *St. Armfør. fremad-opad og udad-nedad.*

---

15. Dagsøvelse.

A. 1. *St. Fodflytn. til Siden med Hælhævn. og halv Knæbøjn. med Armstrækn. opad og Armfør. udad.*
2. *St. Hovedbøjn. bagud med Armvridn.*
3. *Favnst. Armsving nedad-fremad-opad og Armstrækn. nedad og udad.*
4. *Rygligg. Benløftn.*
x 5. *Foldst. Fremfald bagud med Armslag.*
6. *Vingst. (halvstrækst.) Udfald med Forflytn. fremad i Zigzag.*

B. 1. a. *St. Spændbøjn. med Hælhævn.* 3 Fods (1 m) Afstand.
b. *Haandst. Still. med Skulderstrækn.*
2. *Bøjskraahæng. Armgang med lange Tag.*
3. *St. Benfør. fremad, udad og bagud med Armfør. fremad, udad og opad, fulgt af Kropfældn. fremad og Knæbøjn.*
4. *Stræksideligg. Benløftn.*
5. *Hæng. høj Benløftn.*
6. *Strækst. vriststøttet Kropbøjn. nedad.*
7. a. *Knæløftningsgang med Standsning i Trapstill.*
b. *Almindeligt Løb.*
c. *Strækgang fra almindelig Gang.*
8. *Bøjhæng. lodret Armgang i 2 Tov, Nedgang ved Armhopn.*
9. a. *Møllevend.*
b. *Højdespr.* 130 cm.
c. *Indv. Overspr.* Hest p. l. m. P. eller Plint p. l. 7.
d. *Udv. Opspr., fortsat Nedspr. med Armsving udad eller opad.* Hest eller Plint paa langs.
e. *Overslag-Flyvespr.* Plint foran Rullemadras.
f. *Kraftspr.-Flyvespr.*
g. *Flikflak.* 7.

h. *Haandgang.*

C. 1. *Vingst. Fodflytn. skraat fremad med Hælhævn. og halv Knæbøjn.*

2. *Bøjbredst. Sidebøjn. med langsom ensidig Armstrækn. opad og nedad.*

3. *Foldst. Armslag med Sideskridt.*

4. *St. Armfør. fremad-opad og udad-nedad med Kropvridn.*



